

6 WAYS TO WELLBEING

WHAT ARE YOURS ?

Gestalte ein Selbstexperiment und so geht's:

- Wähle pro Spalte ein Feld aus.
- Entwickle dein Experiment so konkret und alltagstauglich wie möglich.
- Probiere das Experiment aus und teile deine Erfahrungen mit anderen.

1. Wähle ein Handlungsfeld aus den „6 Ways to Wellbeing“ aus!



contributing to the **SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**



Darstellung verändert und angepasst. [Original](#) von Karlsruher Transformationszentrum für Nachhaltigkeit und Kulturwandel (KAT)

2. Wie möchtest du vorgehen?	3. Welches Ziel verfolgst du?	4. Was möchtest du beobachten & dokumentieren?	5. Wer könnte mitmachen oder dich unterstützen?	6. Wie könnte es danach weitergehen?
Verändern & tauschen Ich teste Alternativen, wie ich anders als bisher in dem Handlungsfeld entscheiden und leben kann.	Veränderung bewirken Ich will eine Veränderung bewirken, die bleibt.	Meine Empfindung Ich beobachte, wie es mir mit dem Experiment geht, ob ich aktiv oder passiv, positiv oder negativ gestimmt bin. Ich dokumentiere, wie mich das Experiment zum Nachdenken anregt.	Vorgesetzte:r & Kolleg:innen/ Kommiliton:innen Wir arbeiten eng zusammen und durchlaufen viele Prozesse gemeinsam. Daher werden wir auch das Experiment gemeinsam angehen.	Routinen verfestigen Ich werde meine Erfahrungen aus dem Experiment nutzen, um langfristig etwas zu ändern.
Entwickeln Ich erfinde oder entwickle etwas Neues, das zu einer Verbesserung in dem Handlungsfeld führt.	Zusammenhänge verstehen Ich will verstehen, wie mein Verhalten und meine Um- und Mitwelt miteinander zusammenhängen.	Veränderung gegenüber vorher Ich messe die Veränderung, die ich erreiche und dokumentiere diese.	Freund:innen & Bekannte Ich experimentiere zusammen mit meinen Freund:innen, Familie oder Bekannten und bitte um deren Unterstützung.	Auch andere Dinge in Frage stellen Nach den Erfahrungen mit dem Experiment in diesem Handlungsfeld, wende ich mich den nächsten Handlungsfeldern zu.
Engagieren & kommunizieren Ich setze mich für das Handlungsfeld ein und spreche mit anderen Menschen darüber, öffentlich oder privat.	Alternativen aufzeigen Ich will mir oder meinen Mitmenschen Alternativen aufzeigen, wie man etwas anders machen kann.	Reaktion von anderen Ich beobachte die Reaktionen, die mein Experiment bei anderen Menschen auslöst und dokumentiere sie.	(Beratungs-) Angebote An der Universität gibt es viele Hilfsangebote und Beratungsstellen, die ich für mein Experiment um Unterstützung bitte.	Achtsamer sein Ich habe mehr über meine Grenzen, meine Wünsche und Fähigkeiten erfahren. Dadurch gehe ich achtsamer mit mir selbst, meinen Mitmenschen und der Natur um.
Erspüren & einlassen Ich lasse mich auf eine ungewohnte Erfahrung in dem Handlungsfeld ein oder erspüre meine eigentlichen Bedürfnisse.	Lernen, etwas zu ändern Ich will lernen, wie ich Veränderungen anstoßen kann, bei mir und bei anderen.	Auswirkungen auf meinen Alltag Ich untersuche und dokumentiere, ob das Experiment gut in meinen Alltag passt, oder ob es Konflikte oder Probleme auslöst.	Person, der das Thema auch wichtig ist Ich führe mein Experiment gemeinsam mit einer Person durch, der dieses Experiment auch wichtig ist und die sich darauf einlassen will.	Anderer begeistern Ich erzähle anderen Menschen von meinem Selbstexperiment und lade sie dazu ein mitzumachen.
Reduzieren & weglassen Ich konzentriere mich auf das Wesentliche in dem Handlungsfeld, reduziere, um zu erkennen, was ich nicht brauche.	Neues entdecken Ich will Neues entdecken und wage mich an etwas, das ich noch gar nicht kenne.	Zwischenschritte Mein Experiment besteht aus vielen Schritten. Ich dokumentiere sie, um den Entwicklungsprozess abzubilden.	Person, mit der ich mir thematisch uneinig bin Ich führe das Experiment mit einer Person durch, die eine ganz andere Perspektive auf das Thema hat, da der Perspektivenwechsel bereichernd ist.	Mich engagieren In meinem Experiment treffe ich auf Hürden, zum Beispiel Kosten, Aufwand oder fehlende Akzeptanz bei anderen. Ich werde mich dafür einsetzen, diese Hürden abzubauen.
			Alleine Ich möchte das Experiment alleine durchführen und erleben. Ich nutze das Experiment dazu, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen.	